



ליהיא גרשוביץ. צילום: //////////////

אתגרה אחדת

**NLP תהליך ההופך משבר
אישי להזדמנות
ליהיא גרשוביץ**

ראש השנה העומד בפתח הוא זמן אידיאלי לחשבון נפש, תוך נגיעה עמוקה וישירה בסך החוויות שעברנו בשנה האחרונה וגם במהלך חיינו, ולעיתים אנו מתקשים להבין את השפעתן על העתיד לבוא. כלל החוויות שלנו מתווקות בארכיון כרונולוגי גדול- קו הזמן.

לדוגמה: משבר שחווינו בעבר מלווה אותנו בכל צעד, תחושה או החלטה שמתקבלת לאורך הדרך החל מילדות ועוד תום חיינו הבוגרים. את המשבר צריך להציף ע"י פיצוח מדויק של כל חלק בפאזל, לדאוג בבירור את התמונה המלאה ומשם לצאת לדרך חדשה טובה ובטוחה יותר.

זו משימה לא פשוטה: לצלול לתוך תהום של אמיתות והדרך עלולה להיות קשה.

היטיב לתאר זאת קרל יונג שאמר: "עד שלא תהפוך את תת המודע למודע, הוא ימשיך לנהל את חיך ואתה תמשיך לקרוא לזה גורל".

אך כמו במערבולת ימית - לפעמים צריך פשוט להיסחף עד לתחתית. ישנם גורמים חיצוניים חזקים מאתנו וכל אחד במהלך חייו נתקל במערבולת הטעות הנפוצה היא הניסיון להחזיק את הראש מעל המים כדי לשרוד את הרגע. אך לרוב המערבולת חזקה מאתנו וגורמת לנו לטבוע. שכן, אין לנו שליטה על גורמים חיצוניים בחיינו, אך יש לנו שליטה מלאה על הבחירות שאנו עושים בכל רגע נתון. האם לשוט עם הזרם, האם להילחם, האם לקחת סיכון, האם לשחרר?

ברגע שאנחנו לוקחים את השליטה על חיינו, ולוקחים אחריות מלאה על מעשינו- אנו מופתעים לגלות שהכול ניתן לשינוי- החל משינוי תודעת, מחשבותי ועד שינוי התנהגותי. ואז- הכל אפשרי!

וכאן נכנס לתמונה תהליך ה-NLP (Neuro Linguistic Programming) המאפשר לעצב את האדם מחדש,

מעבר לכך שלוות הנפש תוכל למקם אותו במקום הנכון שלו בחיים תוך שהוא מתחיל להנות מהשפע המצוי במרחק נגיעה, הניגלה לעיניו לאחר ניכוש העשבים השוטפים מהשטח האישי.

שתהיה זו שנה נהדרת מלאת התחלות חדשות וטובות!

ליהיא גרשוביץ - מאסטר NLP, מאמנת רגשית והתנהגותית בעלת MBA ליעוץ וליווי עסקי בשיטות האימון.

מתמחה באבחון מערכת המוטיבציות של האדם, ושינוי באמצעות חיבורו למשאבים האפקטיביים המשרתים אותו.

**מייל: Lihiger@gmail.com
אתר: NLP.TIPS**

תוך שימוש במשאבים הקיימים בו. התהליך מחזק את אישיותו, משנה את תפיסתו, דרכי חשיבתו, הרגשות הטמונים בו והתנהגותיו השליליות כפועל יוצא מכך. לעיתים יש לשנות את סדר החלקים בפאזל ליצירת תמונה ברורה יותר. כלומר, לקחת את אותם משאבים רבים וקטנים הטמונים באדם ולמסגר אותם מחדש. השימוש הטיפולי בדמיון מודרך, ככלי נפוץ מתוכנית האימון המוחי, שואפת לחנך את המטופלים בשינוי הדימויים המנטליים שלהם, החלפת דימויים הכרוכים בכאב, שחזור אירועים מטרידים, הגברת תחושות של חוסר תקווה, או אישור מחדש של ההחלשה, עם אלה המדגישים נוחות פיזית, יכולת תפקודית, הצלחה, שלוה נפשית ואופטימיות. הניקוי שעובר המטופל מאותם תסמינים בתהליך טיפול ה-NLP פותח בפניו צוהר של תקווה, אופטימיות והתחדשות, ומעל הכל השגת יעדים שקודם לכן נראו בלתי אפשריים.